



Técnicas de Limpeza:
treinamentos atendem
mais colaboradores

02



Evento ambiental
conta com profissionais
da Paineiras

06



Aprenda a fazer
uma deliciosa **Fritada
de Legumes**

07

SIPAT 2018 estimula conscientização e promove saúde e segurança



Mais uma vez a Paineiras realizou com pleno êxito a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. As atividades, realizadas entre 3 a 6 de setembro, atenderam postos do interior e da capital, assim como a sede de Poá, onde palestras e muita conscientização mobilizaram os colaboradores. Como acontece todos os anos, a SIPAT promoveu também a

cerimônia de posse e de diplomação dos novos integrantes da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Confira, nesta edição especial, as principais imagens que marcaram a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho da Paineiras.

03, 04, 05

Buscar o **equilíbrio**

Novos grupos de colaboradores são capacitados em Técnicas de Limpeza

Os Treinamentos, realizados dias 14, 15, 16, 28 e 29 de Agosto, incluíram os procedimentos corretos da limpeza, envolvendo o que é a limpeza e higienização, planejamento estratégico e tipos de superfície. As ações promovidas pelo setor de treinamento da Paineiras, intensificadas no primeiro semestre, terão continuidade com a abordagem do tema Técnicas de Limpeza. Confira as fotos dos treinamentos de Agosto:



INTEGRAÇÃO

AGOSTO

Boas-vindas e muito sucesso para os novos colaboradores da Paineiras!



Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Maria Aparecida Shiraishi

Esta é uma publicação institucional mensal da Paineiras Limpeza e Serviços Gerais Ltda. destinada aos colaboradores da Paineiras e seus familiares.

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589
cep 08551-000 - Vila Júlia - Poá, SP

Departamento Comercial
Tel.: 11 3538 2145 - Fax: 3538 2110
comercialprivado@paineiras.com.br

Jornalista Responsável e Fotografia
L.C. Galvão Júnior MTb 25.492
Tel.: 12 9 9771 3842 - galvaojr@uol.com.br

Projeto Gráfico, Editoração e Ilustração
PS Estúdio
Tel.: 12 9 9771 8695
ps@psestudio.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.700 exemplares

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

www.paineiras.com.br

Paineiras realiza com êxito a SIPAT 2018

As palestras da Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho aconteceram entre 3 a 6 de setembro e trataram dos temas: “Os desafios da inclusão da pessoa com deficiência no mercado de trabalho”, “Uma doença chamada depressão” e “Bem-estar, felicidade e qualidade de vida”. As ações ocorreram na antiga sede República da SIURB – Secretaria de Infraestrutura Urbana e Obras, nas DREs – Delegacias

Regionais de Ensino de Guaianases e São Matheus, no Teatro Leopoldo Froes, no Centro Cultural da Penha e na FUNDHAS – Fundação Hélio Augusto de Souza, em São José dos Campos, além da sede da Paineiras, em Poá. A semana foi coordenada pelo SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho, e pela CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.





Semana é finalizada na sede de Poá

As últimas atividades começaram na manhã do dia 6 de setembro com uma apresentação feita pelas Diretora Paula e Assistente Social Kris da unidade de Poá da APAE – Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais. Em seguida

ocorreu a palestra “Os desafios da inclusão da pessoa com deficiência no mercado de trabalho”, com os psicólogos Alessandra da Silva e Fernando de Andrade, do Centro de Inovação e Tecnologia da Secretaria Estadual da

Pessoa com Deficiência. À tarde, as atividades foram retomadas com a ginástica laboral coordenada pelo professor Douglas. Na sequência, os participantes assistiram a palestra “Bem-estar, felicidade e qualidade de vida”.



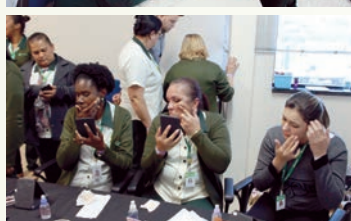
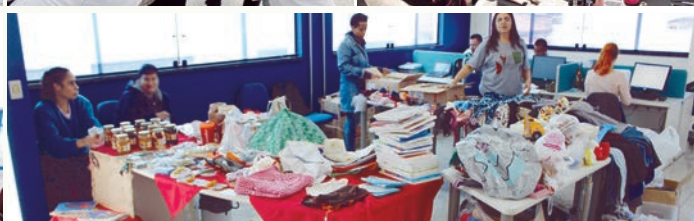


Evento conta com exposições e posse da CIPA

No último dia da SIPAT, nos intervalos das palestras, os colaboradores conferiram um bazar promovido pela APAE de Poá, além de outras atrações, como

as exposições de óculos, de produtos de beleza e de limpeza, entre outros. Os colaboradores ainda participaram de sorteios e conferiram a posse dos integrantes da CIPA – Gestão 2018/2019 (foto em destaque). Formado por colaboradores eleitos pelo voto dos

colegas e por representantes indicados pela Paineiras, a CIPA é essencial à saúde e segurança dentro e fora do trabalho, pois atua na prevenção e na conscientização dos colaboradores. A Paineiras deseja aos novos cipeiros sucesso em seus trabalhos!





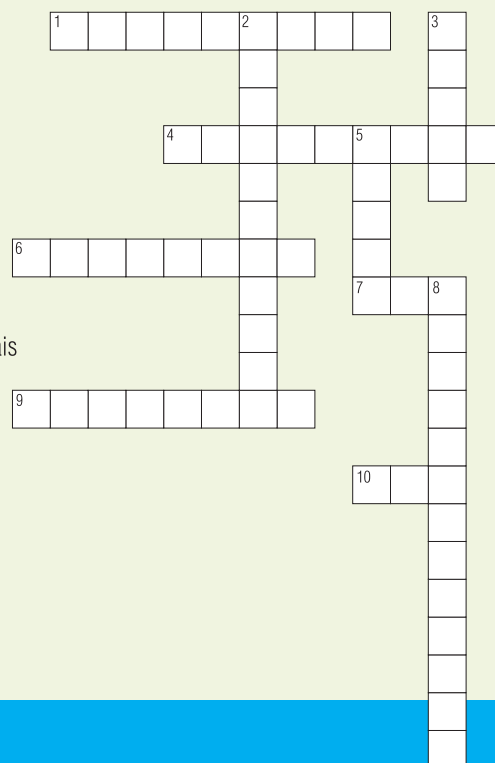
ENTRETENIMENTO

PALAVRAS CRUZADAS

Nesta edição você está conferindo a cobertura especial da SIPAT. Além do significado da sigla, você descobrirá no diagrama palavras relacionadas com saúde e segurança no trabalho. Encontre-as e boa diversão!

- Horizontal**
- 01. Está em primeiro lugar dentro e fora dos postos de trabalho
 - 04. Práticas que envolvem boa nutrição, atividade física e bons relacionamentos familiares e sociais
 - 06. Acontecimento, dentro e fora do trabalho, que envolve dano, perda, sofrimento ou morte
 - 07. Sigla de Equipamento de Proteção Coletiva
 - 09. Colaboradores da CIPA que cuidam da saúde e segurança no trabalho
 - 10. Sigla de Equipamento de Proteção Individual

- Vertical**
- 02. Essencial à vida saudável e que devemos cuidar todo dia
 - 03. Sigla de Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho
 - 05. Palavra que completa a frase "_____ é o que interessa, o resto não tem pressa"
 - 08. Informar alguém sobre a importância da segurança



CANTINHO DA LEITURA

Quer uma boa dica para as crianças se divertirem na estação mais florida do ano? "As Flores da Primavera", livro escrito pelo cartunista Ziraldo, traz histórias de um sábio bichinho que vive dentro de uma maçã. Editado pela Melhoramentos desde 1991, o livro faz parte da série Bichim e trata da estação do ano preferida pelo Bichinho da Maçã. As crianças, além de se deliciarem com a história - que pode ser contada pelos adultos - aproveitam e pintam os desenhos criados por Ziraldo. Essa obra pode ser encontrada em:

www.editoramelhoramentos.com.br/v2/titulos/as-flores-da-primavera-2

VOCÊ SABIA...

... que 1º de outubro é o Dia Internacional das Pessoas Idosas?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), idoso é todo indivíduo com 60 anos ou mais. A data, além de homenageá-los, conscientiza sobre às necessidades e direitos que essas pessoas têm e que, muitas vezes, são ignorados. Cada cidadão deve fazer sua parte, respeitando quem tem mais idade e defendendo a importância que esses homens e mulheres possuem para a sociedade. Faça sua parte, valorize e respeite o idoso. Afinal, um dia você também será um deles!



MEIO AMBIENTE

OHquidea para todos!

Heliane Carvalho de Paula e Rony Matos, colaboradores que atuam no Condomínio Edifício Ipanema, no bairro de Santana, em São Paulo, tiveram a oportunidade de participar, junto com moradores do local, de uma palestra promovida pela ONG - Organização Não-governamental "Ohquidea", que tratou sobre a importância da valorização dos espaços comuns. O evento ainda abordou o plantio de orquídeas nas árvores e permitiu aos participantes aprenderem técnicas de montagem de arranjos florais. Na ocasião, Fania Cypriano, síndica do condomínio, homenageou os colaboradores da Paineiras. Mais informações sobre a ONG Ohquidea: www.facebook.com/OHquidea



INFORMATIVOPAINEIRAS . 06

JOGO DOS 7 ERROS

Praticar exercícios físicos é essencial para se ter saúde e qualidade de vida. Além disso, movimentar o corpo dá bem-estar e aumenta o ânimo, como mostram as fotos da ginástica laboral feita no encerramento da SIPAT. Porém, fique atento: uma das imagens tem 7 erros. Encontre-os!



CAÇA-PALAVRAS

Outubro é mês das eleições que escolherão o novo presidente do Brasil, além de deputados federais, estaduais, senadores e governadores. Encontre no diagrama palavras relacionadas com esse importante momento cívico:



R M N R E S G U V I X O I F V O N P U I S P X S
P P N P S J F G Q G W Q I V J K E C U J F G R E
K D O K P Q S B F U T U R O L V O H R A S B L C
D E M O C R A C I A K D E T A R I O R U G I N C
A S I A P C Y F A L G R P O L Í T I C A Y F H F
P C O G K H S J O D P A F K S O R O E S H Q S V
V O N R E S G U V A X O I F V O N P U I S P X S
D L U L B K M D S D H D R Y I N F A S P M D Ç N
E H A E P R O G R E S S O G N P B U W S I G H M
P A R T I D O Z D C A I A P L E N D L D A J O E

~~DEMOCRACIA~~ / ESCOLHA / VOTO / PARTIDO / POLÍTICA / FUTURO / IGUALDADE / PROGRESSO

iP CULINÁRIA



Reunir legumes numa fritada, além de ser uma solução prática para o almoço ou jantar, é uma excelente forma para estimular as crianças a aprenderem a comer brócolis, cenoura e milho. Confira a seguir uma receita rápida, saborosa e nutritiva, que junta todos esses ingredientes:

Fritada de Legumes

Ingredientes

3 Ovos
1 colher de sopa de leite
1 colher de sopa de manteiga
Um quarto de xícara de chá de cenoura cozida picado ou ralado
Um quarto de xícara de chá de brócolis cozido picado
4 colheres de sopa de milho cozido
1 pitada de fermento químico em pó
Queijo muçarela a gosto
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Adicione uma colher de sopa de leite e uma pitada de fermento químico em uma tigela, adicione os 3 ovos e bata com um garfo para misturar. Aqueça uma frigideira em fogo baixo e derreta uma colher de sopa de manteiga. Junte os ovos batidos e tempere com pimenta e sal. Adicione um quarto de xícara de chá de cenoura cozida picada, um quarto de xícara de chá de brócolis picado, 4 colheres de sopa de milho e queijo muçarela a gosto. Pressione o recheio com uma espátula e tampe. Assim que a parte de baixo estiver dourada vire a fritada com a ajuda de um prato e deixe dourar do outro lado. Se quiser deixar ainda mais nutritivo adicione uma colher de sopa de farinha de aveia ou linhaça. Bom apetite!



Convênios Paineiras

Todos estes convênios, mantidos com a Paineiras, estão à sua disposição. Usufrua destes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

Parque Aquático Magic City

Suzano, SP
Informações: (11) 4746 5800
ou no site www.magiccity.com.br

Parque Aquático Thermas dos Laranjais

Olímpia, SP
Mais informações no site
www.termas.com.br ou ligue
no horário comercial para
(17) 3281 8015

Pink Academia Feminina

Poá, SP
Informações: (11) 4634 4543

Amil Dental

Entre em contato com seu
supervisor para ter
informações sobre o convênio
odontológico. Acesse também
www.amildental.com.br

Farmácias

Drogasil e Droga Raia
Para mais detalhes fale com seu
supervisor ou encarregado.

TK Libras

São Paulo, SP (Carrão)
R. Coronel Sousa Reis, 196
Informações: (11) 2831 5064

Academias Smart Fit

Para informações acesse
www.smartfit.com.br

Faculdade UMC e Faculdade Braz Cubas

Mogi das Cruzes, SP
Para obter mais informações
sobre desconto nas mensalidades
dos cursos superiores entre em
contato com o RH da Paineiras.

SESC

Mais informações no site
www.sescsp.org.br

Clube Thermas do Vale

São José dos Campos, SP
Informações: (12) 2136 8888
ou entre em contato com
o RH da Paineiras.

Escolas de Inglês Wizard e Yázigi

<http://sistemas.pearson.com.br/PortalParcerias/CentralCadastro.aspx?E=paineiras>

Você já baixou e instalou o aplicativo Portal Paineiras App em seu celular?



Se você é colaborador da Paineiras e ainda não tem o nosso aplicativo em seu smartphone, não perca tempo! Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames períodos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para ter o aplicativo é muito fácil: acesse o PlayStore (Android) ou a AppleStore (IOS) em seu celular, busque por Portal Paineiras App, baixe e instale.

O aplicativo funciona também pelo endereço portal.paineiras.com.br de qualquer computador ou celular.

Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão "Bilhete Único" diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é preciso que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.



Telefones Úteis

SPTrans – 156

Cartão BOM – 0800-7711800

NOVO

Sodexo – 3003-5083 (Capital e Região)
0800 728 5083 (Outras Cidades)

Benefício Social Familiar
0800 773 3738



Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 07/11
Pagamento de VR – 07/11
Pagamento do VT – 10/11
Pagamento do VA – 20/11
13º Salário – 30/11

Novembro
2018



O informativo Paineiras pode ficar ainda mais com a sua cara.

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para galvaojr@uol.com.br ou informativo@paineiras.com.br e, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O Informativo Paineiras não é só feito para você, mas também por você!